

□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터  
□ 발행일 : 2026년 7월 15일  
□ 발행인 : 영양팀 영양사

# 2026년 8월 죽식형 식단

## <1-2세 기준>

o o 어린이집/유치원

| 월                |              | 화                                                                                   |    | 수                                                                                 |      | 목                                                                                                                                        |        | 금                                                           |     | 토                                                                     |  |                                                                                      |     |          |    |
|------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|----|
| 날짜               |              | 8/31                                                                                |    |  |      | QR코드                                                                                                                                     |        |                                                             |     | 1                                                                     |  |                                                                                      |     |          |    |
| 오전 간식            |              | 버섯죽                                                                                 |    |                                                                                   |      |  <p>카카오톡 채널에서<br/>8월 식단표와<br/>조리법을<br/>확인할 수 있어요.</p> |        | 당근수프(2)                                                     |     | 김치달걀볶음밥(1,5,9)<br>들깨묵국(5,6)<br>마카로니샐러드(1,5,6)<br>오이피클                 |  |                                                                                      |     |          |    |
| 점심               |              | 백미밥<br>단호박된장국(5,6)<br>함박스테이크/소스<br>(1,2,5,6,10,12,16,18)<br>얼갈이나물(5,6)<br>깍두기(9)    |    |                                                                                   |      |                                                                                                                                          |        |                                                             |     |                                                                       |  |                                                                                      |     |          |    |
| 오후 간식            |              | 바나나/우유(2)                                                                           |    |                                                                                   |      |                                                                                                                                          |        |                                                             |     |                                                                       |  |                                                                                      |     |          |    |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              | 429/15                                                                              |    |                                                                                   |      |                                                                                                                                          |        |                                                             |     |                                                                       |  |                                                                                      |     |          |    |
| 날짜               |              | 3                                                                                   |    | 4                                                                                 |      | 5 튼튼쌈식단                                                                                                                                  |        | 6                                                           |     | 7 탄탄제로식단                                                              |  | 8                                                                                    |     |          |    |
| 오전 간식            |              | 녹두죽                                                                                 |    | 채소죽                                                                               |      | 감자죽                                                                                                                                      |        | 누룽지죽                                                        |     | 오트밀우유죽(2)                                                             |  | 검은콩죽(5)                                                                              |     |          |    |
| 점심               |              | 백미밥<br>청경채맑은국(5,6)<br>떡갈비구이(5,6,10,16)<br>고구마조림(5,6)<br>백김치(9)                      |    | 백미밥<br>복쌈국<br>돼지고기장조림(5,6,10)<br>콩나물무침(5)<br>백김치(9)                               |      | 백미밥<br>달걀파국(1,5,6)<br>쇠고기하이라이스<br>(5,6,12,16)<br>오이맛살볶음(1,5,6,8)<br>백김치(9)                                                               |        | 백미밥<br>얼갈이된장국(5,6)<br>닭고기채소볶음(5,6,15)<br>파래김자반(5)<br>깍두기(9) |     | 백미밥<br>조갯살맑은국(18)<br>연두부찜/양념장(5,6)<br>브로콜리참깨소스무침<br>(1,5,6)<br>백김치(9) |  | 백미밥<br>버섯국(5,6)<br>쇠불고기(5,6,16)<br>도라지나물(5,6)<br>백김치(9)                              |     |          |    |
| 오후 간식            |              | 멜론/우유(2)                                                                            |    | 통밀식빵(2,5,6)/우유(2)                                                                 |      | 복숭아(11)/우유(2)                                                                                                                            |        | 머핀(1,2,5,6)/우유(2)                                           |     | 바나나/우유(2)                                                             |  | 단호박샐러드(1,5)/우유(2)                                                                    |     |          |    |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              | 413/15                                                                              |    | 413/18                                                                            |      | 411/14                                                                                                                                   |        | 396/16                                                      |     | 409/16                                                                |  | 411/15                                                                               |     |          |    |
| 날짜               |              | 10                                                                                  |    | 11                                                                                |      | 12 튼튼쌈식단                                                                                                                                 |        | 13                                                          |     | 14 말복                                                                 |  | 15 광복절                                                                               |     |          |    |
| 오전 간식            |              | 치즈채소죽(2)                                                                            |    | 양배추당근죽(5,6)                                                                       |      | 잔멸치죽(5,6)                                                                                                                                |        | 호두죽(14)                                                     |     | 두부참깨죽(5)                                                              |  |  |     |          |    |
| 점심               |              | 백미밥<br>맑은육개장(5,6,16)<br>달걀채소볶음(1,5)<br>열무나물(5,6)<br>백김치(9)                          |    | 백미밥<br>무채국(5,6)<br>간장달걀비(5,6,15)<br>가지양념무침(5,6)<br>백김치(9)                         |      | 백미밥<br>유부된장국(5,6)<br>새우데리야끼볶음(5,6,9)<br>느타리버섯들깨나물(5,6)<br>백김치(9)                                                                         |        | 백미밥<br>미역국(5,6)<br>쇠고기배추찜(5,6,16)<br>우영채볶음(5,6)<br>깍두기(9)   |     | 백미밥<br>닭곰탕(15)<br>어묵파프리카볶음(5,6)<br>취나물무침(5,6)<br>백김치(9)               |  |                                                                                      |     |          |    |
| 오후 간식            |              | 자른방울토마토(12)/우유(2)                                                                   |    | 애호박채전(1,5,6)/우유(2)                                                                |      | 키위/우유(2)                                                                                                                                 |        | 찐감자/우유(2)                                                   |     | 수박/우유(2)                                                              |  |                                                                                      |     |          |    |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              | 399/16                                                                              |    | 390/15                                                                            |      | 411/17                                                                                                                                   |        | 416/15                                                      |     | 426/17                                                                |  |                                                                                      |     |          |    |
| 날짜               |              | 17 대체휴일                                                                             |    | 18                                                                                |      | 19 튼튼쌈식단                                                                                                                                 |        | 20                                                          |     | 21                                                                    |  | 22                                                                                   |     |          |    |
| 오전 간식            |              |  |    | 고구마우유죽(2)                                                                         |      | 쇠고기죽(5,6,16)                                                                                                                             |        | 완두콩죽                                                        |     | 들깨죽(5,6)                                                              |  | 영양잡곡죽                                                                                |     |          |    |
| 점심               |              |                                                                                     |    | 백미밥<br>황태콩나물국(1,5)<br>매실청돼지불고기(5,6,10)<br>양배추나물<br>깍두기(9)                         |      | 백미밥<br>순두부백탕(5)<br>훈제오리부추볶음<br>도토리묵김부침(5,6)<br>백김치(9)                                                                                    |        | 백미밥<br>감자국(5,6)<br>순살가자미구이(5)<br>청경채나물(5,6)<br>백김치(9)       |     | 백미밥<br>근대된장국(5,6)<br>쇠고기표고버섯조림(5,6,16)<br>숙주당근무침(5,6)<br>백김치(9)       |  | 닭고기쌀국수(15)<br>백미밥½<br>채소튀김(5,6)<br>백김치(9)                                            |     |          |    |
| 오후 간식            |              |                                                                                     |    | 브로콜리당근찜/우유(2)                                                                     |      | 바나나/우유(2)                                                                                                                                |        | 무채소섞음밥(5)/우유(2)                                             |     | 사과/우유(2)                                                              |  | 찐단호박/우유(2)                                                                           |     |          |    |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              |                                                                                     |    | 412/18                                                                            |      | 428/15                                                                                                                                   |        | 408/16                                                      |     | 400/14                                                                |  | 420/14                                                                               |     |          |    |
| 날짜               |              | 24                                                                                  |    | 25                                                                                |      | 26 튼튼쌈식단                                                                                                                                 |        | 27                                                          |     | 28 탄탄제로식단                                                             |  | 29                                                                                   |     |          |    |
| 오전 간식            |              | 김가루참쌀죽                                                                              |    | 옥수수죽                                                                              |      | 부추채소죽                                                                                                                                    |        | 브로콜리죽                                                       |     | 동태살청경채죽                                                               |  | 깨죽                                                                                   |     |          |    |
| 점심               |              | 백미밥<br>맑은새우탕(5,6,9)<br>돼지갈비찜(5,6,10)<br>애호박나물<br>백김치(9)                             |    | 백미밥<br>배추된장국(5,6)<br>두부양념조림(5,6)<br>잔멸치볶음(5,6)<br>깍두기(9)                          |      | 백미밥<br>복어미역국(5,6)<br>쇠고기무볶음(5,6,16)<br>우영조림(5,6)<br>백김치(9)                                                                               |        | 백미밥<br>아욱국(5,6)<br>순살찜닭(5,6,15)<br>오이나물<br>백김치(9)           |     | 백미밥<br>숙갓어묵국(5,6)<br>메추리알장조림(1,5,6)<br>감자채볶음(5)<br>백김치(9)             |  | 백미밥<br>숙주두부국(5)<br>쇠고기잡채(5,6,16)<br>깻잎순나물(5,6)<br>백김치(9)                             |     |          |    |
| 오후 간식            |              | 복숭아(11)/우유(2)                                                                       |    | 호밀빵(2,5,6)/우유(2)                                                                  |      | 찐고구마/우유(2)                                                                                                                               |        | 우유식빵(2,5,6)/우유(2)                                           |     | 수박/우유(2)                                                              |  | 자른샤인머스켓/우유(2)                                                                        |     |          |    |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              | 390/15                                                                              |    | 402/16                                                                            |      | 440/16                                                                                                                                   |        | 418/18                                                      |     | 394/15                                                                |  | 429/13                                                                               |     |          |    |
| 원산지표시            | 쌀(밥, 죽, 누룽지) |                                                                                     |    | 쇠고기                                                                               |      |                                                                                                                                          | 돼지     | 닭고기                                                         | 수산물 |                                                                       |  | 백김치                                                                                  |     | 콩(두부류 등) |    |
|                  | 백미           | 흑미                                                                                  | 현미 | 참쌀                                                                                | 한우   | 육우                                                                                                                                       | 젓소     | 외국산                                                         |     |                                                                       |  | 배추                                                                                   | 연두부 | 순두부      | 두부 |
|                  | 쌀가공품         |                                                                                     |    | 식육가공품                                                                             |      |                                                                                                                                          | 수산물가공품 |                                                             |     | 콩(두부류 외)                                                              |  |                                                                                      |     |          |    |
|                  | 누룽지          |                                                                                     |    | 떡갈비                                                                               |      |                                                                                                                                          | 훈제오리   |                                                             |     | 함박스테이크                                                                |  |                                                                                      |     |          |    |
|                  | 백미           | 현미                                                                                  | 참쌀 | 쇠고기                                                                               | 돼지고기 | 오리고기                                                                                                                                     |        | 돼지고기                                                        |     | 소고기                                                                   |  |                                                                                      |     |          |    |

▶ 1-2세 식단(간식포함) 에너지 기준 : 390-440kcal ▶ 1-2세 1일 단백질 권장섭취량 : 20g ▶ 1-2세 기준 1회 우유 제공량 : 100ml  
▶ 식품알레르기 유발물질 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략함)  
▶ 탄탄제로식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단  
▶ 튼튼쌈식단 : 골고루 먹기와 잔반 줄이기 실천을 위해 영유아 기호도를 반영한 식단

※ 원에서 사용하는 식재료에 따라 원산지과 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로 확인 후 수정 사용하세요.

## 1. 식단 작성 기준

- 「2025 한국인 영양소 섭취기준」에 준하여 개발하였으며, 1일 에너지 필요추정량 및 단백질 권장섭취량은 다음과 같음

| 연령   | 에너지 필요추정량 | 단백질 권장섭취량 | 식단(간식포함) 에너지 기준 |
|------|-----------|-----------|-----------------|
| 1-2세 | 900kcal   | 20g       | 390-440kcal     |
| 3-5세 | 1,400kcal | 25g       | 600-680kcal     |

- 1일 에너지 필요추정량을 기준으로 점심은 간식을 제외한 에너지의 1/3 수준으로 제공하고, 간식은 총 에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함

## 2. 식단 구성 및 유의사항

- 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 **“탄탄제로식단”**을 제공함
- 골고루 먹고 잔반을 줄이기 위해 영유아 기호도가 높은 메뉴로 구성된 **“튼튼쌈식단”** 제공함
- **자연간식**은 주 3회 이상, 우유 및 유제품은 1일 1회 이상, 단백질 및 채소 찬은 1일 1회 이상 제공함  
※ 자연간식은 무기질·비타민 등 영양소 파괴를 최소화한 형태이고 제철 생과일, 생과일샐러드, 채소샐러드, 찐감자, 찐고구마, 찐옥수수, 채소스틱, 수제생과일주스, 생과일화채 등을 포함함 (단, 삶은달걀 제외)
- 과일류 3-5세 1인 1회 분량은 100g을 기준으로 하고 1-2세는 3-5세의 65% 분량으로 제공함
- 가공식품 대신 자연식품과 제철식품 위주로 사용하며, 튀김 조리법은 간식을 포함하여 주 2회 이하로 제공함
- 잡곡의 비율은 백미 양의 5% 내외로 조절하여 제공하고 김치류는 맵거나 짜지 않게 제공함
- 채소죽, 채소달걀찜, ○○채소볶음 등에 포함된 채소는 양파, 당근이 기본이며 애호박, 양배추, 파 등이 추가될 수 있음
- **찐고구마, 찐감자, 빵류, 떡류(1-2세 제한)등은 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공하고, 삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 자르고 가급적 껍질을 제거하여 제공함**
- 생선은 잔가시에 의한 위험이 있으므로 제공 시 주의함
- **영유아가 음식을 잘 씹어서 삼킬 수 있도록 식사시간 동안 반드시 교사가 관찰하고 지도함**
- 노로바이러스 식중독 예방을 위해 생으로 먹는 채소·과일은 반드시 세척·소독 후 충분히 행궤서 섭취하도록 함
- 3-5세/1-2세 **연령별 구분식단은 파란색, 자연간식은 초록색** 글씨로 표시됨

## 3. 어린이 기호식품 품질인증 및 나트륨·당류 저감 식품

| 어린이 기호식품 품질인증                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 품질인증 표시                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 해주는 제도</li> <li>○ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 <b>어린이 기호식품 품질인증 제품을 인지하고 우선 사용을 권장함</b></li> <li>○ “식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록”에서 인증 제품 확인 가능</li> </ul> |  |
| 나트륨·당류 저감 식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 ‘덜, 감소, 줄인, 라이트’ 등의 문구가 표시된 제품</li> <li>○ 시중 유통 중인 식품의 세부분류별 나트륨·당류 함량의 평균값 또는 자사유사제품 대비 비교단위와 비교하여 나트륨·당류의 함유 사실 또는 함유 정도를 표시한 <b>나트륨·당류 저감 식품 우선 사용을 권장함</b></li> </ul>                                                                                                                                         |                                                                                       |

## 4. 생일식단 예시 (생일식단 사용 시에도 식단감수 신청 필요함)

- 아래 예시 중 선택하여 사용하고, 같은 식품군끼리 교차 변경할 수 있음 (**과일류는 제철과일로 변경 가능**)
- 생일식단과 인접한 날에 같은 메뉴 혹은 식재료가 중복되지 않도록 주의하여야 함

| 오전간식             | 고구마죽                                                         | 채소죽                                                              | 옥수수죽                                                       |
|------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 점심               | 백미밥<br>미역국(5,6)<br>쇠고기참스테이크(2,5,6,12,16)<br>브로콜리볶음<br>백김치(9) | 백미밥<br>쇠고기미역국(5,6,16)<br>순살찜닭(5,6,15)<br><b>들깨오이나물</b><br>백김치(9) | 백미밥<br>황태미역국(5,6)<br>돼지갈비찜(5,6,10)<br>청경채나물(5,6)<br>백김치(9) |
| 오후간식             | 케이크(1,2,5,6)/우유(2)                                           | 케이크(1,2,5,6)/우유(2)                                               | 케이크(1,2,5,6)/우유(2)                                         |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 440/13                                                       | 435/16                                                           | 438/15                                                     |

## 5. 식단감수 컨설팅

- 시설별 특성 및 식재료 수급 상황에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우 식단감수 컨설팅을 실시하여 전문가에 의한 영양가 분석을 통해 체계적인 식단 활용이 가능하도록 지원함
- 신청 방법  
**매월 22일까지** 식단감수 요청서와 수정된 식단을 첨부하여 센터 메일(dgsuseong@naver.com)로 감수 요청을 하면 담당 영양사가 감수하여 확인서를 메일로 발송함
- 「7. 대체식품 제공」 표를 참고하여 **같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 변경이 가능하고 그 외 변경된 경우에는 감수 요청**을 하여야 함
- 센터 식단에서 50% 미만 (예. 21일 운영일수 중 11일 미만 변경) 변경한 경우에 감수 요청이 가능하고, 원물 조리메뉴를 **가공식품으로 자주 변경할 경우 감수가 불가**할 수 있음

6. 원산지 표시

○ 「식품위생법 농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률」에 따라 원산지를 표기하여야 함

| 농축수산물 (29)     | 원산지 의무표시 대상 품목                                                                                                      |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 농산물 및 가공품 (3)  | 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)                                                                      |
| 축산물 및 가공품 (6)  | 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)                                                                               |
| 수산물 및 가공품 (20) | 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 낙지, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 전복, 가리비, 방어, 부세, 멍게(우렁챙이) |

○ 원에서 실제 사용·보관하는 원산지 표시대상 품목의 원산지를 확인하여 표기하고 식재료 수급 후 원산지가 변경될 경우 반드시 보호자에게 안내하여야 함

7. 대체식품 제공

○ 식품 수급 상황을 반영하여 같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 변경할 수 있음

|        |                        |                                                                                                                          |
|--------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 식사     | 밥류                     | 모든 종류의 잡곡류 (백미밥↔기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)                                                                                   |
|        | 국류                     | 쇠고기국↔돈육김치찌개↔닭개장↔동태국↔대구탕↔북엇국↔오징어국 등<br>달걀국↔순두부찌개 등<br>시금치국↔근대국↔버섯국↔배춧국↔아욱국↔호박국↔감자국↔묵국↔콩나물국 등                              |
|        | 김치류                    | 모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔각두기↔오이소박이 등)                                                                                        |
| 간식     | 떡 및 빵류<br>(1-2세 떡류 제한) | 백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)<br>크림빵↔피자빵↔잼샌드위치↔카스텔라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)                                       |
|        | 과일 및 채소류               | 모든 종류의 과일 (딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등)<br>모든 종류의 채소 (오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등 / 찐고구마↔찐감자 등)                                          |
|        | 우유 및 유제품<br>(두유포함)     | 두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등<br><b>*우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 / *당 함량이 적은 가공 유제품 제공</b>                                              |
| 같은 식품군 | 육류 및 달걀·두부             | 쇠고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 / 달걀↔두부<br>예) 쇠고기장조림↔두부간장조림(×)<br>예) 닭고기↔치킨너겟(×), 돼지고기↔햄(×) <b>*가공식품으로 변경 지양</b>                       |
|        | 생선<br>(제공 시 가시 주의)     | 고등어↔꽁치↔삼치↔참치↔연어↔병어↔임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔조기 등<br><b>*같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 함</b><br>예) 고등어구이↔고등어조림(×), 고등어구이↔삼치구이(o) |
|        | 채소류                    | 시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추<br>↔콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등                                                          |

「출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」

8. 식품알레르기 관리

○ 식품알레르기 유발물질

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토  
⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣  
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있음

- 센터 표준조리법을 기준으로 식품알레르기 유발물질 번호가 표기되어 있고, 원에서 사용하는 식재료에 따라 식품알레르기 유발물질 번호가 달라질 수 있으니 확인하여 표기하여야 함
- 식품알레르기 대체식품 및 제공 방법 예시

| 식품             | 대체식품 제공 방법 예시                                                   | 식품             | 대체식품 제공 방법 예시                                                            |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 달걀             | 달걀말이 → 두부구이, 가자미구이<br>달걀국 → 순두부맑은국, 쇠고기묵국<br>카스텔라 → 호빵, 보리빵     | 대두             | 된장국, 콩나물국, 유부국 → 감자얇팍국, 북엇국<br>두부조림 → 달걀찜, 고등어조림, 닭살간장조림<br>유부초밥 → 채소주먹밥 |
| 우유             | 크림스파게티 → 토마토스파게티, 간장비빔국수<br>우유, 유제품(치즈 등) → 두유, 생과일주스           | 밀              | 빵류 → 떡류(1-2세 제한), 찐감자, 찐고구마<br>잔치국수, 수제비(1-2세 제한), 스파게티 → 잡채, 쌀국수        |
| 생선<br>및<br>해산물 | 고등어조림 → 두부조림, 쇠고기장조림<br>오징어볶음 → 돼지불고기, 닭갈비<br>새우튀김 → 돈까스, 탕수육   | 땅콩<br>및<br>견과류 | 땅콩죽 → 깨죽<br>호두연근조림 → 흑임자연근조림, 사과연근조림<br>견과류&요거트 → 과일&요거트, 찐단호박&요거트       |
| 육류             | 쇠고기미역국 → 조갯살미역국, 달걀감자국<br>돼지갈비찜 → 찜닭, 두부조림<br>찜닭 → 돼지갈비찜, 고등어조림 | 과일<br>및<br>채소  | 토마토주스 → 오렌지주스, 사과주스<br>복숭아 → 참외, 사과, 배 등의 과일류                            |

- ▶ 원인식품이 부재료인 경우, 원인식품을 넣기 전 유증상 원아의 것을 덜어놓고 가장 나중에 원인식품을 넣고 조리함
- ▶ 가공식품 사용 시, 반드시 식품표시사항을 확인하여 원인식품이 포함되지 않은 것으로 사용함

「출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침, 2024년 식생활안전관리원 어린이시설 식품알레르기 관리매뉴얼」